

SOBOTA

NEDĚLE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

1 Udělejte malý krok, který vám pomůže překonat problém nebo starosti

2 Přepněte svoji mysl do růstového módu. Vyměňte „nemůžu“ za „zatím nemůžu“

3 Pokud potřebujete pomoc, neváhejte si o ni říct

4 Najděte si něco, na co se můžete začít těšit už dnes

5 Dbejte na základní potřeby: dobře jezte, cvičte a chodte spát včas

6 Zastavte se, dýchejte a vnímejte svoje nohy pevně na zemi

7 Změňte svoji náladu tím, že začnete dělat něco, co vás opravdu baví

8 Vyhněte se tomu, abyste si dnes řekli „musím“ nebo „měl/a bych“

9 Podívejte se na problém s nadhledem a vnímejte ho v širších souvislostech

10 Oslovte někoho, komu důvěřujete a podělte se s ním o své pocity

11 Na složité situaci zkuste najít i něco pozitivního

12 Zapište si svoje starosti a jejich řešení odložte na k tomuto účelu vyhrazený čas

13 Učte se zpochybňovat negativní myšlenky. Najděte jejich alternativní význam.

14 Jděte ven a hýbejte se, abyste si vyčistili hlavu

15 Stanovte si dosažitelný cíl a udělejte k němu první krok

16 Najděte zábavný způsob, jak se rozptýlit od neúčinných myšlenek

17 Využijte jednu z vašich silných stránek pro překonání dnešní výzvy

18 Maličkosti pusťte z hlavy a soustřeďte se na věci, na kterých vám opravdu záleží

19 Když něco nemůžete změnit, změňte způsob, jakým o tom přemýšlíte

20 I když se vám nedaří, zastavte se a buďte k sobě laskaví

21 Zamyslete se nad tím, co vám v životě pomohlo překonat těžké okamžiky

22 Najděte si 3 věci, ve kterých cítíte naději a zapište si je

23 Pamatujte, že všechny pocity a situace časem pominou

24 Rozhodněte se, že na tom, co se pokazilo, uvidíte i něco dobrého

25 Všimněte si, kdy se cítíte odsuzující a zkuste být více laskaví

26 Přistihli jste se, že reagujete přehnaně? Zkuste to prodýchat.

27 Napište si 3 věci, za které jste vděční. I kdyby byl dnešek náročný.

28 Přemýšlejte o tom, co se můžete z nedávného problému naučit

29 Buďte realističtí optimisté. Zaměřte se na to, co by se mohlo podařit.

30 Obráťte se na přítele, člena rodiny nebo kolegyni a poproste je o podporu

31 Pamatujte si, že všichni občas bojujeme. Je to součást lidského bytí.

